

西尾市中学生卓球講習会

テーマ『卓球の上達に必要な知識を知る』

限られた環境・時間の中で、練習効果を上げるには？

→ムダのない練習・正しい練習をする

- ① 余計なことをしない
- ② 目的・目標をはっきりする
- ③『

』※各自考えて下さい

卓球とは

★卓球は道具(ラケット・ラバー)を使ってボールを打ち合うスポーツ

★ミスなく威力(スピード・スピン・プレースメント)あるボールを打つと勝てる競技

上達には・勝つには「正しい知識」が必要

◇正しい知識1 「正しい打球ポイント」を知る。

最適な打球点(ベストポイント)はどこなのか？

- ①すべての技術の打球点は、「体の前・正面」がより力が出る。精密で正確に打てる。
- ②技術によって打球点(頂点前・頂点・頂点后)が少し変わる。
- ③体との距離も重要(右足・目と肩との距離)

◇正しい知識2 「ミスなく打つには」「ラケットを振る」とは

①ぶつけると安定しない。スイングは真っすぐではない。

少し曲線・円運動を意識する⇒力まず、再現性が高い

- ②正しいインパクトのために、バックスイングが必要。ひく・手首のタメ
- ③肘から先 前腕のひねり(内旋・外旋)が必要

◇正しい知識3 「回転」を知る。スピンの上達と勝敗を決める。

①自分で「回転」を作るには 切る・かける SV・DR・CT・ツツキ・チキータ

②摩擦する「感覚」を磨く 掴む・ひっかける・山を作る・弧線・切る

手首・肘・前腕の使い方 言葉は キュ・ギュー・スパ・グニュ

③「回転」への対応を知る 判断力と対応力を磨く ラケットの角度・回転を変える

実技講習(予定)

1. フォアハンド・フォアドライブ・バックハンド・バックハンドドライブ
→弧線を意識した打球
→動きを入れた打球
2. ツッツキ・ストップ
→感覚を磨く(押す・止める・引く・切る)
3. 両ハンド(切り替え)
→スムーズに切り替えを行うには？
4. フットワーク
 - ① 左右(2歩動・1歩動)
 - ② 前後
 - ③ 回り込み(踏み込みの回り込み・戻りを意識した回り込み)
 - ④ 飛びつき(2歩動・3歩動)
5. サービス
→サービスの種類を知る
→サービスのコツを知る
6. 回転への対応
 - ① 上回転が強い(対ドライブ)
 - ② 下回転が切れた・切れない (レシーブ・対ツッツキ・対カット)
 - ③ レシーブのラケット角度
7. 仮)模範試合

以上